



editorial Utentes das novas tecnologias na saúde



Parece já longe o tempo em que recebíamos as películas das nossas radiografias. Quase sem darmos por isso, habituamo-nos a ter a informação disponível no monitor do consultório e a receber os exames imagiológicos em CD (quando solicitado). Recebemos SMS com lembretes das próximas consultas e até as receitas (sem papel) nos chegam pela mesma via, no momento em que são prescritas pelo médico. Na palma da nossa mão, à distância de um clique, temos agora ao nosso dispor cada vez mais soluções para a promoção da nossa saúde e para a gestão da nossa doença.

A informação sobre saúde é frequentemente procurada nos media e via Internet, tornando-se, muitas vezes, difícil depurar a sua veracidade na imensa rede mundial. Por outro lado, focamo-nos cada vez mais no *conjunto de competências cognitivas e sociais e na capacidade dos indivíduos em acederem à compreensão e ao uso da informação, de forma a promover e manter uma boa saúde* que, segundo a Organização Mundial de Saúde, define a literacia em saúde. De acordo com o estudo realizado em Portugal pela Escola Nacional de Saúde Pública, em 2014, 60,2% dos inquiridos revelaram níveis problemáticos ou inadequados de literacia, no

que respeita à promoção da saúde, e apenas 45% da população inquirida revelou ter um nível suficiente ou excelente de literacia em saúde, quanto à prevenção da doença.

Mas, em plena era digital, deparamo-nos, também, com a falta de literacia digital, entendida como o uso eficaz da tecnologia digital (como os computadores ou os telemóveis). Pouco mais de metade dos portugueses (53%) têm conhecimentos básicos de literacia digital.

Apesar do melhor acesso à informação e à tecnologia, resta saber se realmente as compreendemos e utilizamos de forma eficaz. Por esse motivo, neste XXI Fórum, centrámo-nos no novo desafio para os utentes que representa a "literacia digital em saúde", desde a utilização eficaz das novas ferramentas ao seu dispor, até à proteção da informação de saúde e dos dados pessoais.

Celebrando o Dia Mundial das Doenças Reumáticas, fazemos votos que as Novas Tecnologias possam, também, contribuir para um acesso mais rápido ao diagnóstico e cuidados de saúde, e para uma melhor articulação entre todos os intervenientes, centrada na pessoa com doença. *Não adie. Articule-se já!* ❖



XXI FÓRUM DE APOIO AO DOENTE REUMÁTICO

09h00 Abertura do Secretariado e *Welcome coffee*

09h45 Sessão de Abertura

10h00 Workshop: Ferramentas digitais do SNS

Formadora: Cristiana Maia | SPMS – Serviços Partilhados
do Ministério da Saúde

PAINEL I: Diários e registos digitais

Moderadora: Maria do Rosário Morujão | Vice-Presidente
da LPCDR

11h30 Diário da Minha Saúde

Patrícia Barbosa | SNS+ Proximidade

12h00 Área dos doentes no Reuma.PT

Maria José Santos | SPR - Sociedade Portuguesa de
Reumatologia

12h30 *Perguntas e Respostas*

13h00 *Almoço*

PAINEL II: Outras soluções à distância: tele-saúde e e-Health

Moderador: Augusto Faustino | Presidente da Mesa da
Assembleia Geral da LPCDR

14h30 A tele-saúde e os cidadãos

Micaela Monteiro | CNTS – Centro Nacional de TeleSaúde

14h50 Intervenções e Plataformas Interativas: Saúde.Come

Ana Rodrigues | CEDOC - Centro de Estudos das Doenças
Crónicas da Nova Medical School

15h10 Compra online de medicamentos em Portugal

António Hipólito de Aguiar | Farmacêutico e Docente
Universitário

15h30 *Perguntas e Respostas*

16h00 *Pausa para café*

PAINEL III: m-Health em Reumatologia

Moderador: Luís Miranda | Presidente da SPR

16h30 **Apps (ou oops). Perspetivas do utilizador com doença reumática**

Catarina Marques e Mireille Amaral | LPCDR

16h50 **O futuro: Apps em Reumatologia? Prática clínica e investigação**

Andréa Marques | Serviço de Reumatologia do CHUC - Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

17h10 **Cibersegurança e proteção de dados na era digital**

Pedro Veiga | FCUL - Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

17h30 *Perguntas e respostas*

18h00 **Sessão de Encerramento:**

Implicações da revolução digital na saúde

Guilherme Victorino | NOVA IMS - NOVA Information Management School

Novas Tecnologias na Saúde

13 Outubro 2018





Cristiana Maia*

Ferramentas digitais do SNS



Fonte: <https://servicos.min-saude.pt/utente/>

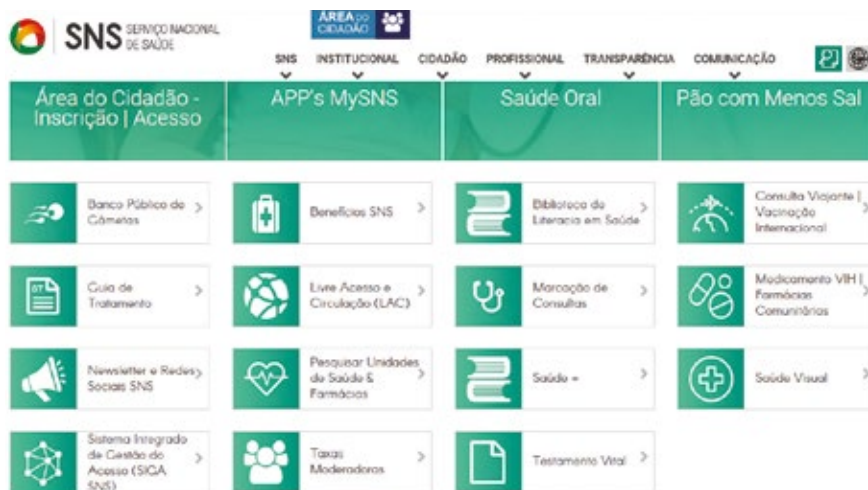
Na era da transformação digital, existe cada vez mais a necessidade de dotar os sistemas de capacidades e funcionalidades que permitam ao Utente maior comodidade e acesso rápido e fácil à informação e serviços relacionados com a Saúde. Todos estes serviços digitais visam disponibilizar mais informação ao Cidadão, que lhe permita tomar decisões fundamentadas.

Na Saúde, são vários os serviços digitais que estão já disponíveis ao Utente: a Área do Cidadão do Portal do Serviço Nacional de Saúde (www.sns.gov.pt) agrega esses serviços.

A Área do Cidadão do Portal do SNS tem por objetivo facilitar a comunicação e a interação entre Cidadão, Profissional e Instituições de

Saúde, promovendo também a Literacia em Saúde, através da criação de canais próprios, como, por exemplo, o Portal SNS. Simples e acessível a todos os utilizadores, a Área do Cidadão permite a consulta de informação pessoal de saúde num só local e conforme a conveniência e disponibilidade do beneficiário que, assim, evita deslocações desnecessárias. Permite que a informação esteja acessível de uma forma integrada, para melhorar os cuidados de saúde prestados.

A Área do Cidadão possibilita ao Cidadão escolher quem pode visualizar e ter acesso à sua informação de saúde e permite também que o Cidadão possa monitorizar o histórico de acessos à sua informação, aumentando assim a capacidade de controlo e gestão que o Cidadão faz da sua própria saúde. ♦



Fonte: <https://www.sns.gov.pt/cidadao/>.

* SPMS – Serviços Partilhados do Ministério da Saúde





Patrícia Barbosa*

Diário da Minha Saúde – – uma ferramenta digital ao serviço da população



O atual nível de literacia em saúde da população portuguesa tem demonstrado a necessidade de emitir informação de saúde, clara e acessível a todos. Porém, é igualmente importante equipar o "recetor" dessa informação (as pessoas) com ferramentas que lhe permitam incorporá-la e personalizá-la. O Diário da Minha Saúde é, em termos gerais, um instrumento que permite personalizar a informação, ajudando o cidadão a "ativar-se" e a interessar-se pela sua saúde e pela boa utilização dos cuidados de saúde, útil para si e para o Serviço Nacional de Saúde.

"Diário da Minha Saúde" – é um instrumento digital, confidencial e intransmissível, disponível na Área do Cidadão no Portal do SNS, que permite a cada pessoa personalizar a sua informação de saúde.

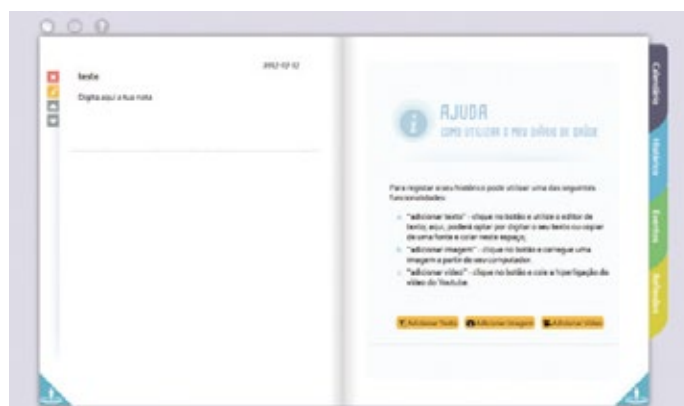
Esta personalização da informação que interessa e que é útil a cada pessoa contribui para que possamos entender melhor o que influencia a nossa saúde: o que tem contribuído, ao longo do meu ciclo de vida, para me sentir melhor ou, pelo contrário, o que me provoca situações de crise? Que sintomas venho a demonstrar, que podem contribuir para o meu estado atual? A que informação já acedi, no passado, e que agora me pode ser útil e acessível de um modo muito mais fácil?

Isso permite também melhorar a nossa saúde e utilizar de forma mais eficaz os serviços de saúde.

No Diário é possível anotar aspetos relevantes do seu percurso de vida e de saúde, calendarizar consultas ou realização de exames e tratamentos, preparar as consultas (com dados a partilhar com o profissional de saúde ou dúvidas a colocar ou outras atividades importantes para a sua saúde. Permite ainda importar conteúdos de múltiplas fontes de informação (documentos, vídeos, fotografias) – incluindo da Biblioteca de Literacia em Saúde e dos livros digitais, através de um botão que permite selecionar páginas e enviá-las diretamente para o Diário.

No seu Diário, pode ainda tirar notas ou incluir os seus pensamentos sobre o que lhe interessa fazer para assegurar um futuro saudável.

É, assim, um instrumento que promove a centralidade do cidadão, contribuindo para percursos de vida com saúde. ❖



Fonte: <https://www.sns.gov.pt/sns-mais/diario-da-minha-saude/>

* Coordenadora Operacional do Programa "SNS+ Proximidade", Núcleo de Apoio Estratégico do Ministério da Saúde

Área dos doentes no Reuma.PT

O papel do doente na gestão da doença é sobejamente reconhecido e está consagrado em várias recomendações nacionais e internacionais. Nesse sentido, a informação reportada pelo doente sobre a sua doença revela-se da maior importância para a tomada de decisão clínica.

O Reuma.pt disponibiliza desde há alguns anos uma área para os doentes, onde é possível preencher *online* questionários que abrangem vários domínios de saúde e bem-estar do doente. O preenchimento de questionários relativos à atividade da doença, função e qualidade de vida podem ser preenchidos antes da consulta médica, ficando essa informação disponível para visualização pelo médico. O preenchimento *online* evita não só gastos de papel, mas principalmente de tempo despendido na transcrição de questionários para o Reuma.pt.

Mais recentemente, e para dar cumprimento ao Regulamento Geral de Proteção de Dados, que prevê que o seu titular possa aceder aos seus dados pessoais, solicitar a retificação, a limitação do tratamento, o apagamento e a portabilidade dos seus dados, a área do doente foi atualizada e passou a disponibilizar todos os dados do doente registados no Reuma.pt. Desta forma, ao aceder à sua área privada, o doente pode verificar a exatidão dos dados pessoais e também acompanhar a evolução da sua doença e a resposta ao tratamento.

Ao mesmo tempo, o Reuma.pt assegura um nível de segurança e de confidencialidade adequados ao tipo de dados que são recolhidos. Estamos em crer que esta evolução da plataforma irá contribuir para uma maior adesão ao preenchimento dos dados reportados pelos doentes, o que será uma mais-valia para o conhecimento do impacto da doença sobre o doente e também para uma melhor gestão da doença reumática. ♦

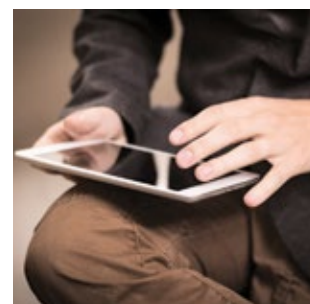


Maria José Santos*



Acesso para os utentes

HAQ		Centro: Base de dados de demonstração			
Nome: Maria Albertina		N.º Processo: 33333	Idade: 63	Biológicos: Infliximab	
Para cada questão assinale a resposta que, no seu entender, melhor descreva as suas capacidades médias na SEMANA QUE PASSOU.		Chave: últimas respostas registadas em 2013-01-16			
Você é capaz de ...		Sem qualquer dificuldade (0)	Com alguma dificuldade (1)	Com muita dificuldade (2)	Incapaz (3)
1. Vestir-se, incluindo abotoar a roupa e atar os sapatos?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Lavar o cabelo?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Enquiar-se de uma cadeira?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Deitar e levantar-se da cama?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cortar a carne?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Abrir pela primeira vez um pacote de leite de cántaro?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Levantar a boca um copo ou uma chávena cheios?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Caminhar fora de casa em terreno plano?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Subir cinco degraus?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Lavar e limpar todo o corpo?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tomar banho?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO 1. Comece por seleccionar, na lista acima, o questionário ao qual pretende responder (caso já tenha alguma vez preenchido o questionário seleccionado, poderá começar por obter as últimas respostas no link apresentado no canto superior direito do questionário). 2. Após preencher o questionário, carregue no botão Guardar. 3. Verifique a mensagem de rodapé para se certificar de que os dados foram gravados com sucesso. 4. Após o preenchimento dos questionários, clique no botão Sair, existente no canto superior direito do ecrã.		Penhuração HAQ: <input type="text"/>			



Exemplo de um questionário sobre funcionalidade (HAQ) disponibilizado na área dos doentes no Reuma.pt

* Coordenadora Nacional do Registo Nacional de Doentes Reumáticos da Sociedade Portuguesa de Reumatologia - Reuma.pt

A telessaúde e os cidadãos

As novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) têm vindo a mudar a vida de todos nós. Têm-nos ajudado a ultrapassar barreiras geográficas, a facilitar o acesso a serviços e a aumentar a partilha de informação. Hoje em dia, marcamos as nossas viagens pela internet, enchemos os frigoríficos através de encomendas *online*, falamos com os nossos familiares que se encontram longe via Skype. Lembra-se da última vez em que teve necessidade de se deslocar a uma repartição de finanças? Provavelmente já fará uns anos. A saúde não pode estar à margem desta evolução. E não está. A telessaúde é um exemplo disso mesmo.

A prescrição médica eletrónica, em que o utente recebe a sua receita no telemóvel, é provavelmente o ato de telessaúde mais conhecido entre nós, em Portugal. Mas existem muitas outras formas de recorrer às TIC para prestar cuidados de saúde – e já fazem parte do dia-a-dia no SNS: as teleconsultas em tempo real, em que profissionais e utentes se ligam através de videochamadas; as teleconsultas em tempo diferido, em que, por exemplo, uma imagem de uma lesão cutânea “viaja” por via digital para o especialista no hospital, para uma priorização dos casos mais urgentes ou mesmo para resolução das situações menos graves, através de recomendações que ajudam o médico de família a tomar as melhores decisões. A telemonitorização é outra área da telessaúde. Permite evitar internamentos e idas às urgências e aumenta a autonomia de doentes e cuidadores: pessoas com doença crónica, como a doença pulmonar obstrutiva ou a insuficiência cardíaca são vigiados nos seus domicílios, através de pequenos dispositivos, e acompanhados remotamente pelas equipas de médicos e enfermeiros no hospital. No Centro de Contacto do SNS, SNS 24, enfermeiros atendem todos os meses, em média, mais de 100.000 chamadas de utentes com dúvidas relativamente a questões de saúde. É provavelmente o maior serviço de telessaúde em Portugal.

Existem muitos outros exemplos que não envolvem apenas médicos e enfermeiros, mas também fisioterapeutas, técnicos de diagnóstico, nutricionistas, psicólogos...



Imagem do vídeo «Telessaúde + Próxima do Cidadão»

<https://youtu.be/FUOSaFV6gVU>



Micaela Monteiro*

Reconhecendo a importância da telessaúde, em 2016, o Conselho de Ministros criou o Centro Nacional de TeleSaúde no seio dos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde para promover e acelerar a prática da telessaúde em Portugal.

Assim, podemos concluir que Portugal e o seu SNS estão no bom caminho na capitalização da telessaúde, para a construção de um SNS sustentável e cada vez mais centrado no cidadão. ♦

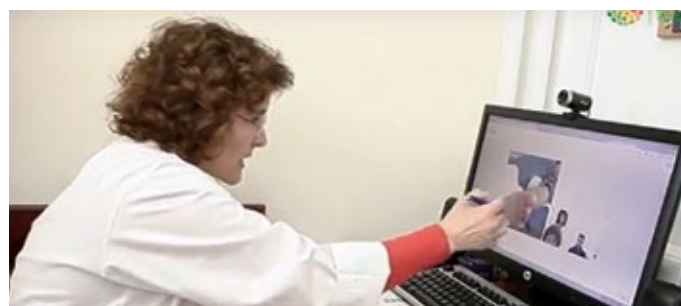


Imagem do vídeo «Telessaúde + Próxima do Cidadão»

<https://youtu.be/FUOSaFV6gVU>

* Diretora do Centro Nacional de TeleSaúde e Centro de Contacto do SNS, Serviços Partilhados do Ministério da Saúde E.P.E.

Intervenções e Plataformas Interativas: Saúde.Come

Programa de intervenção domiciliária para reduzir a insegurança alimentar por meio de aplicativo de TV – Saúde.Come – Estudo da População Sénior.

Define-se insegurança alimentar como o acesso limitado a uma alimentação adequada. Esta resulta em estilos de vida pouco saudáveis e consequente aumento do risco de desenvolver e de agravar doenças crónicas (doenças cardiovasculares, diabetes, cancro, etc.). Os idosos são um grupo vulnerável à insegurança alimentar, tanto por razões económicas, como por incapacidade física. Em Portugal, um em cada cinco adultos idosos sofre de insegurança alimentar: vivem sozinhos, possuem baixos rendimentos, baixa escolaridade e múltiplas doenças crónicas.

É imperativo reduzirmos o número de idosos portugueses com insegurança alimentar. A promoção de estilos de vida saudáveis na população idosa, ajustada às condições socioeconómicas e de saúde desta população deverá ser prioridade máxima. As soluções de Tecnologias de Informação e Comunicação podem ser usadas como um modelo personalizado custo-efetivo e inteligente de prestação de cuidados de saúde, capacitando os indivíduos para assumir maior responsabilidade pela sua própria saúde.

O projeto Saúde.Come pretendeu avaliar a eficácia de um programa de intervenção em casa que incluía modificação de estilos de vida e de aumento de literacia para a saúde. Foi desenhado por médicos, nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos, e disseminado através de uma aplicação televisiva interativa, com o apoio de todas as operadoras de TV nacionais. Os objetivos deste estudo¹ eram o de reduzir a insegurança alimentar, melhorar os hábitos alimentares e de exercício físico, a capacidade funcional (escala HAQ), a mobilidade (escala de mobilidade dos idosos), a força muscular e a qualidade de vida de um grupo de idosos portugueses com insegurança alimentar.

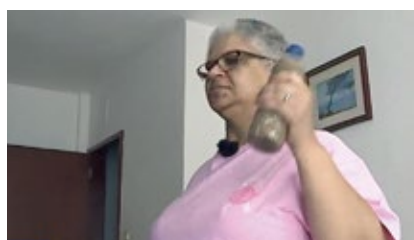
Os resultados preliminares mostraram redução dos níveis de insegurança alimentar dos participantes em três meses². De todos os indivíduos com insegurança alimentar na avaliação inicial, 41,4% dos participantes passaram a perceber segurança alimentar na avaliação de seguimento³. Verificou-se um aumento de pessoas que apresenta um número de refeições diárias ≥ 4 e um consumo de água ≥ 5 copos por dia⁴. Houve também um aumento da capacidade funcional e da mobilidade⁵.

Estes resultados permitem concluir que o uso de uma aplicação de TV, para promover comportamentos e estilos de vida saudáveis, pode contribuir para melhorar a mobilidade e qualidade de vida dos idosos. ❖

* Investigadora da Unidade EpiDoC do CEDOC, Centro de Estudos das Doenças Crónicas da Nova Medical School



Ana Rodrigues*



Aplicação TV e participantes

¹ Este estudo piloto envolveu 77 idosos residentes na região de Lisboa que tiveram acesso a esta aplicação televisiva durante 3 meses. Os dados sociodemográficos foram recolhidos na avaliação inicial (antes da intervenção) e os dados clínicos foram recolhidos tanto na avaliação inicial, como nas avaliações de seguimento (3 e 6 meses após o início da intervenção).

² Foi também avaliada a modificação de outros indicadores (hábitos alimentares, estado nutricional, atividade física, estado de saúde e resultados clínicos). De uma amostra de conveniência de 77 indivíduos abordados em 17 centros de cuidados primários na região de Lisboa e Vale do Tejo em Portugal, 58 indivíduos foram elegíveis para participar e 31 participantes completaram o estudo piloto. Os dados foram analisados por meio dos programas SPSS e Microsoft Excel.

³ Uma diminuição de pelo menos 1 ponto do HFIS foi observada em 38,7% dos participantes.

⁴ Respetivamente, de 50% para 71% $p = 0,025$ e de 47,8% para 77,4% $p = 0,006$.

⁵ Respetivamente, de $0,77 \pm 0,69$ para $0,52 \pm 0,58$ $p = 0,010$ e de $19,54 \pm 1,02$ para $18,20 \pm 1,23$ $p = 0,002$.

Compra online de medicamentos em Portugal

A contrafação de medicamentos assume atualmente proporções significativas em Portugal e no mundo, potenciando o risco do seu uso indevido, com naturais consequências para a Saúde individual e Pública. Nesta comunicação procurar-se-á traçar um "retrato" da realidade atual no nosso país, bem como elencar eventuais caminhos de futuro, que conduzam a uma melhor e mais criteriosa utilização do medicamento como bem essencial e produto de elevada especificidade científica e tecnológica. ♦



O INFARMED disponibiliza uma página para pesquisa de farmácias ou locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica (LVMNSRM) que dispensam medicamentos ao domicílio ou através da Internet, mais próximos da área da sua residência. Poderá ainda aceder aos contactos, nomeadamente, páginas eletrónicas, correio eletrónico (e-mail), telefone, telefax das farmácias e locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica que dispensam medicamentos ao domicílio. Consulte <http://www.infarmed.pt/web/infarmed/venda-de-medicamentos-pela-internet>

A entrega dos medicamentos ao domicílio deve ser feita sob a supervisão de pessoal qualificado: de farmacêutico, no caso de farmácia, e de farmacêutico ou técnico de farmácia, no caso de local de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica. Deve ter presente, que estando em causa a entrega ao domicílio de medicamentos sujeitos a receita médica, é obrigatória a apresentação dessa mesma receita.



As páginas na Internet de farmácias e locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica que ofereçam legalmente medicamentos para venda à distância a residentes noutros Estados Membros da União Europeia são obrigadas a ter o logótipo comum, que permite confirmar se o *website* da farmácia ou local de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica que oferece medicamentos para venda à distância se encontram devidamente licenciados. A compra de medicamentos *online* através de uma farmácia ou local de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica devidamente licenciados, garante aquisição de medicamentos seguros.

Os medicamentos falsificados são uma grande ameaça para a saúde pública. A venda ilegal de medicamentos ao público através da internet por parte de entidades não licenciadas constitui um grave risco para a saúde dos utentes, tendo-se constatado que os medicamentos adquiridos pela internet são na sua grande maioria falsificados ou ilegais.

Fonte: INFARMED <http://www.infarmed.pt/web/infarmed/venda-de-medicamentos-pela-internet>

Apps (ou oops). Perspetivas do utilizador com doença reumática

App é a abreviatura de aplicação. Aplicação essa que é instalada num *smartphone*, num computador ou num *tablet*. A função das *apps* é facilitar a vida aos utilizadores, proporcionando-lhes um acesso direto a serviços de notícias, informação meteorológica, jogos, serviços de mapas, com geolocalização através de GPS ou utilitários do mais variado tipo de finalidades (<http://www.marketingtecnologico.com/Artigo/o-que-sao-apps>).

Podemos encontrar *apps* para todos os gostos.

Por exemplo, na área da saúde há uma grande panóplia de ofertas que nos ajudam a ter hábitos saudáveis. Há *apps* que nos auxiliam na atividade física, no sono, na hidratação.

No âmbito da gestão da artrite reumatóide, surgiu o RheumaBuddy.



O teu diário pessoal de AR

A escala do "smiley" permite que avalies o humor, rigidez, cansaço e dor.



Mapa da dor

Utiliza o mapa da dor para destacar onde dói.



Histórico para o teu médico

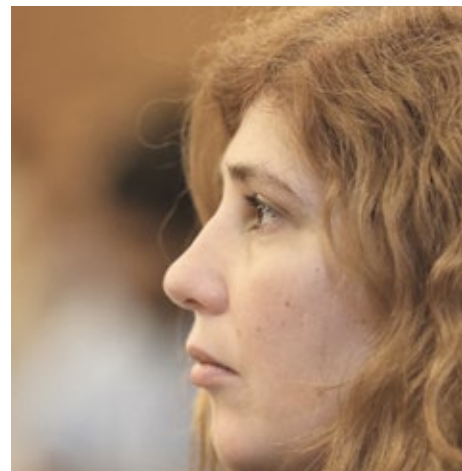
Partilha o teu diário e mapa de dor com o teu reumatologista para documentar alterações desde a última consulta.



Grupo de Amigos

Partilha conselhos e dicas com outros doentes. Utiliza a APP para receberes ajuda nos dias menos bons e ajudar outros.

Sabe mais em: www.rheumabuddy.com



Catarina Marques*



Mireille Amaral*

O RheumaBuddy, disponível em português, é uma *app* para a "auto capacitação", ou seja, ajuda ao maior controlo sobre a artrite. De que forma:

- Funciona como um diário: regista a evolução da doença entre consultas, permitindo a partilha de informação essencial com o reumatologista.
- Permite fazer amizades, pedir ajuda, procurar conselhos ou oferecer ajuda aos pares.

Como tudo na vida, as *apps* têm as suas vantagens e as suas desvantagens. ❖



O futuro: Apps em Reumatologia? Prática clínica e investigação

Com o desenvolvimento tecnológico, vivencia-se uma transição para a sociedade da informação.

A literacia em saúde, ao melhorar o acesso das pessoas à informação em saúde e a sua capacidade de uso efetivo, é essencial para melhorar os cuidados de saúde prestados.

Existem várias aplicações na área da Reumatologia que promovem educação em saúde para a prevenção das complicações das doenças reumáticas, um importante problema, dado o aumento das mesmas. Inserindo-se no processo de transformação digital, têm sido desenvolvidas, implementadas e atualizadas diversas aplicações, para melhorar a qualidade de vida dos doentes reumáticos e proporcionar ferramentas que permitam controlar sintomas das mesmas.

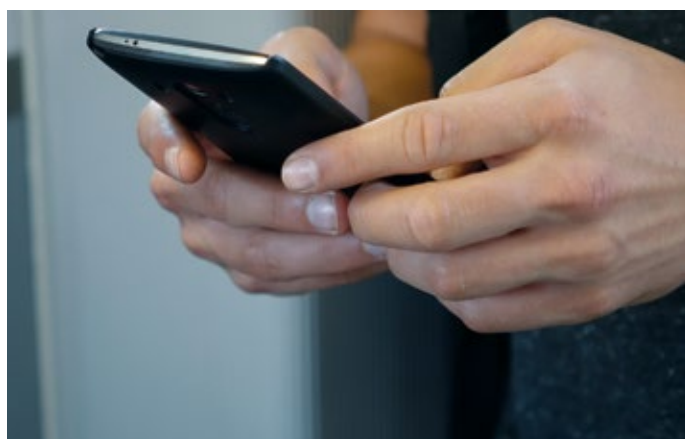
Contudo, verifica-se que estes aplicativos, apesar de serem atraentes, simples de usar e com funcionalidades relevantes para gerir clinicamente a doença, devem ter em consideração os sistemas de saúde e respetivo ambiente regulatório local.

No futuro, o desenvolvimento destas aplicações deve sempre ser avaliado e validado pelos seus usuários, ou seja, os doentes. Fazendo com que estes sejam integrados em todo o processo, desde o início do projeto até à divulgação do mesmo.

Prevê-se que a utilização de aplicações passe a ser um método de comunicação entre os doentes e os profissionais de saúde, esperando que contribua para melhorar a prestação de cuidados e a qualidade de vida dos doentes reumáticos. ❖



Andréa Marques*



* Enfermeira especialista em Reumatologia no Serviço de Reumatologia do CHUC. Professora adjunta na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra



Pedro Veiga*

Cibersegurança e proteção de dados na era digital



O que é a cibersegurança?

O objetivo da cibersegurança é estarmos protegidos na utilização das redes, dos sistemas de informação, das aplicações, dos serviços e das redes sociais que hoje em dia estão disponíveis, graças à evolução das tecnologias da Informação e da comunicação. Atualmente, é crucial dar uma ênfase especial à proteção da nossa informação de carácter pessoal.

A cibersegurança envolve um conjunto diversificado de áreas de conhecimento, bem como a sua aplicação na prática.

O problema da cibersegurança tem múltiplas dimensões, que resultam do crescente uso e da enorme dependência da nossa sociedade em relação às redes de comunicação e aos sistemas de informação. A rápida adoção destas tecnologias não tem sido acompanhada pela adequada perceção, por todos, dos problemas resultantes do seu uso.

A maioria dos utilizadores nem imagina a complexidade funcional dos sistemas que usa no seu quotidiano e, como tal, torna-se um alvo fácil de problemas de segurança. Um indivíduo que tenha um *smartphone*, um *tablet* ou um portátil para uso estritamente pessoal tem um sem número de desafios para resolver. Se o liga à internet por uma rede de um operador móvel ou através de redes WiFi – doméstica ou num local público – há uma nova dimensão de problemas de cibersegurança que se podem atravessar na sua utilização.

Para um gestor de uma organização, estas tecnologias são hoje vistas como imprescindíveis para o seu sucesso. Mas os desafios de segurança que o seu uso acarreta nem sempre são percebidos. A informação é um dos ativos mais preciosos para uma organização, sendo a sua proteção essencial para o negócio. E é preciso guardá-la muito bem.

A nível pessoal, o aspeto que talvez seja mais crítico é a nossa identidade digital. Trata-se da nossa presença neste mundo digital e inclui os nossos códigos de acesso, palavras-chave, mas também a informação que guardamos no nosso *smartphone*, como lista de contactos, fotografias familiares e outros dados, como meios de acesso a dados de saúde ou acesso a sistemas de veículos partilhados. ♦



* Professor Catedrático da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

A Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas agradece os contributos das seguintes entidades para a realização do XXI Fórum de Apoio ao Doente Reumático:

Apoios Institucionais



SPMS^{EPE}
Serviços Partilhados do
Ministério da Saúde

SNS+
PROXIMIDADE



Apoios Financeiros



SANOFI GENZYME



abbvie



Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Rua Quinta do Loureiro, 13 – Loja 2, 1350-410 Lisboa

Secretaria (2.ª a 6.ª feira – 14h00/18h00) – 21 364 87 76 - 92 560 99 37 • lpcdr@lpcdr.org.pt

Direção: 92 560 99 19 | direccao@lpcdr.org.pt • Apoio ao Doente: 92 560 99 40 – voluntariado@lpcdr.org.pt

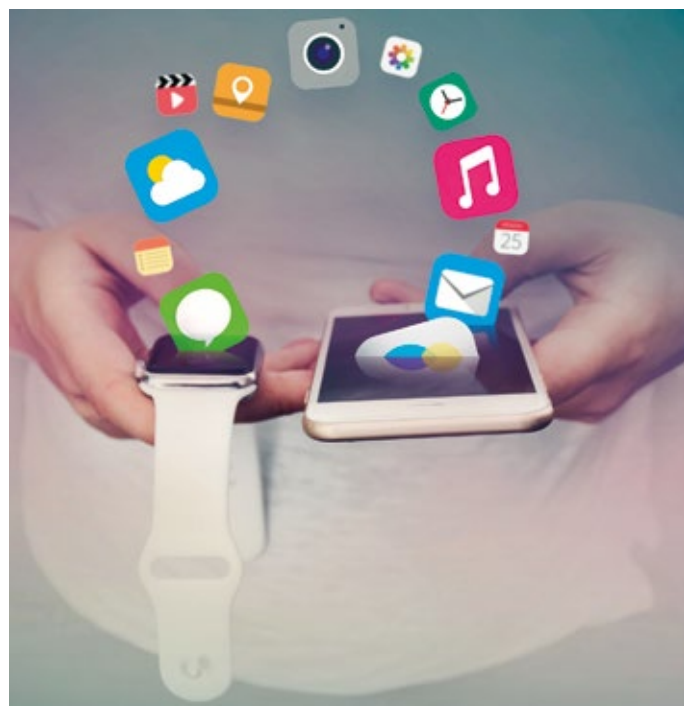
IBAN: PT50 003600039910004954744 • NIPC: 501684107

 Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas • Website: <http://www.lpcdr.org.pt>



Guilherme Victorino*

Implicações da revolução digital na saúde



Os desafios com que se deparam os sistemas de saúde, ao nível da revolução digital, estão intimamente ligados com as conquistas tecnológicas que recentemente têm vindo a transformar a prática clínica, desde a prevenção ao diagnóstico, da monitorização à gestão da doença, e que permitiram aumentar o envolvimento e a preocupação das pessoas e das empresas com a saúde e o bem-estar em geral.

A saúde digital é definida como o “uso de tecnologias de informação e comunicação para melhorar a saúde humana e os serviços de saúde para indivíduos e populações”. Hoje, tudo é afetado pela revolução digital e assistimos a uma oportunidade histórica de envolver os consumidores de cuidados de saúde no futuro desta indústria.

No entanto, o sucesso desta transformação, a integração e a implementação de novas tecnologias exigem uma mudança radical das abordagens tradicionais. Para capitalizarmos as oportunidades na saúde digital de forma a transformar o sistema de saúde, precisamos de uma nova abordagem que implica uma visão multidisciplinar, onde o doente tem um papel mais ativo na tomada de decisão. No passado, os doentes deparavam-se com informação complexa e assimétrica. E assim como a Internet mudou a forma como aprendemos, comunicamos, fazemos compras ou até como trabalhamos, também a transformação digital está a mudar a maneira como gerimos a nossa saúde e até como são geridos os serviços de saúde.

Este é, contudo, um domínio intrinsecamente multidisciplinar que abrange disciplinas como a computação, a engenharia, a ciência da informação, o jornalismo, a economia, a medicina, a saúde pública, a epidemiologia, entre outras. Mais do que a tecnologia em si, é essencial enfrentar os desafios reais, resolver problemas clínicos ou de saúde pública e reconhecer as necessidades dos doentes. Esta lacuna precisa de ser preenchida por uma colaboração multidisciplinar conjunta entre profissionais de saúde, investigadores, cientistas de dados e engenheiros.

* Professor Auxiliar Convidado da NOVA IMS – Universidade Nova de Lisboa.

É importante garantir que as organizações de saúde se tornem mais flexíveis, se adaptem às realidades que enfrentam, atuais e futuras, e se transformem para ultrapassar barreiras imediatas que se prendem com os seguintes fatores:

- A resistência das organizações de saúde à mudança – é por isso que as organizações que desejam iniciar seus esforços de transformação digital necessitam criar uma cultura organizacional forte, orientada para a inovação, com um plano abrangente para aprovar e navegar pelas mudanças necessárias.
- A necessidade de estabelecer prioridades para o Digital – criando um argumento convincente sobre como a transformação digital pode dar resposta a muitos dos desafios que enfrentamos na saúde e quais os custos e ineficiências inerentes ao imobilismo e à manutenção do *status quo*.
- Inexistência de dados ou existência de silos de informação – apesar de um aumento da capacidade de processamento de dados existe o desafio de capturar, entender e agir sobre os *insights* gerados pelos dados. Por causa desta desconexão, os atuais sistemas de apoio à decisão são muitas vezes parciais e não fornecem uma visão completa ao nível das necessidades dos doentes, da organização ou do sistema.

Num contexto de crescente necessidade de consumo de recursos, ao nível dos cuidados de saúde e de fortes restrições orçamentais, a questão que se coloca é saber de que forma é possível garantir a transformação digital, melhorando os níveis de qualidade e de acessibilidade aos cuidados de saúde a custos comportáveis para os utentes e para o contribuinte.

Com organizações mais fortes, flexíveis e mobilizadas para a mudança, a Saúde Digital permitirá gerar bem-estar, cuidar e adequar os recursos às necessidades, diminuindo a carga da doença e reduzindo os custos inerentes. Para tal, necessitamos aumentar os níveis de colaboração multidisciplinar, de alinhar a tecnologia com as pessoas, de encontrar lideranças fortes e de garantir incentivos que promovam e reconheçam o risco de transformar sistemas tão complexos como a saúde – para bem dos doentes, dos profissionais de saúde e em nome da sustentabilidade do sistema. ♦



Poupe na Receita

Infarmed disponibiliza uma aplicação gratuita que permite aos utentes, entre outras funcionalidades, o acesso aos preços dos medicamentos, de modo a facilitar a identificação das opções mais baratas.

A aplicação "Poupe na Receita" permite ao utente poupar no custo dos seus medicamentos, através da identificação prévia (ou no momento da aquisição) dos medicamentos mais baratos para a substância ativa prescrita pelo médico.

Para além desta vantagem, a aplicação permite ainda visualizar o folheto informativo do medicamento, consultar as novidades e alertas sobre medicamentos e produtos de saúde, localizar farmácias na proximidade do utilizador e criar um plano de tomas de medicamentos com um sistema de alertas.

A aplicação permite também ler os códigos de barras das embalagens dos medicamentos, para aceder no imediato à informação.


Disponível para sistemas iOS e Android, a aplicação funciona quer em modo *online*, no qual é possível obter o maior benefício das funcionalidades instaladas, quer em modo *offline*, caso o utente não usufrua de pacote de dados no tarifário do seu telemóvel.


O *download* da aplicação é possível para iOS na App Store e para Android na Play Store.


Para mais informações sobre os serviços *online* disponibilizados pelo Infarmed, consulte:

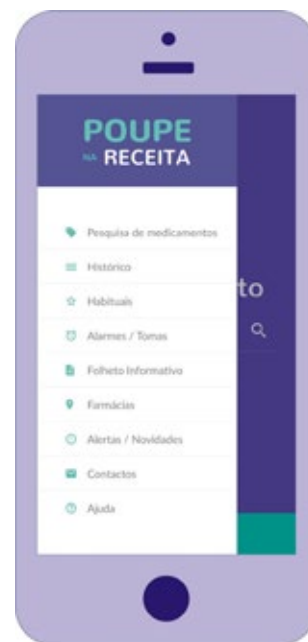
<http://www.infarmed.pt/web/infarmed/servicos-on-line> ♦




 Pesquisa do preço do medicamento pelo código de barras da receita, da embalagem ou pelo nome.

 Criação de alertas com intervalo de tomas e período de tratamento, por medicamento.

 Pesquisa e consulta do folheto informativo dos medicamentos, com pesquisa pelo código de barras da receita, da embalagem ou pelo nome.



 Localização da farmácia mais próxima, com possibilidade de contacto telefónico.

E-mail: cimi@infarmed.pt
Linha do medicamento: 800 222 444

www.infarmed.pt



ficha técnica

Propriedade/Edição/Redação

Liga Portuguesa Contra as
Doenças Reumáticas
Rua Quinta do Loureiro, 13 – Loja 2
1350-410 Lisboa

NIPC 501684107

Direção Elsa Mateus

Estatuto Editorial disponível em
www.lpcdr.org.pt/lpcdr/estatuto-editorial

Design RH Positivo

www.rhpositivo.pt

Impressão Publirep

Rua Particular APM, Armazém 6

Valejas - 2790-192 Carnaxide,

Depósito Legal n.º 391211-15

N.º Registo ERC 123896

Tiragem 2.000 exemplares